

Sopa de Brócoli y Papa

Sirve: 4 porciones

Esta es una sopa deliciosa preparada desde lo básico que se puede hacer rápido con la ayuda del puré de papas instantáneo y la leche en polvo.

Ingredientes

- 4 cucharadas brócoli (picado)
- 1 cebolla (pequeña, picada)
- 4 tazas caldo de pollo o caldo de verduras, bajo en sodio
- 1 taza leche evaporada, sin grasa
- 1 taza pure de papas, instantáneo (preparado en agua)
- sal y pimienta (al gusto, opcional)
- 1/4 taza queso rallado, cheddar (o Americano)

Preparación

1. Lávese las manos.
2. Combine el brócoli, cebolla, y caldo en una olla grande.
3. Caliente hasta hervir.
4. Reduzca el fuego. Cubra y cocine a fuego lento durante 10 minutos o hasta que las verduras ablanden.
5. Agregue la leche a la sopa. Lentamente incorpore las papas.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	200
Grasa total	5 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	10 mg
Sodio	310 mg
Total de Carbohidrato	26 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	10 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	15 g
Vitamina D	40 IU
Calcio	307 mg
Hierro	2 mg
Potasio	921 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Vegetales	1 1/4 tazas
 Lácteo	3/4 taza

6. Cocine, revolviendo constantemente, hasta que la sopa espese y comiencen a burbujear.

7. Sazone con sal y pimienta; añada un poco más de leche o agua si la sopa espesa demasiado.

8. Sirva con un cucharón en tazones individuales.

9. Espolvoree 1 cucharada de queso sobre cada tazón.

Arizona Nutrition Network, Don't Play With Your Food: Fall and Winter Cookbook